

Утверждаю
Директор МБОУ
«Борисовская ИОШ имени Кирова»
Л.Н.Корецкая
Приказ № 7 от 31.08.2023 г



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ МБОУ «БОРИСОВСКАЯ ИОШ ИМЕНИ
КИРОВА»**

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Меню для обучающихся 1-4 классов на 2023-2024 г.

на осенне-зимний период

Понедельник

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
171/23	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	0,060	0,05	0,03	18,12	157,03	14,64	3,55	193,27
293/16	Птица запечённая	90	21,12	12,07	0,188	0,100	0,025	0,38	21,62	1,77	18,97	2,06	193,92
Пром.	Хлеб ржаной Батон	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
		40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
376/35	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
338/52	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
	Итого на завтрак	560	32,95	17,4	84,12	0,307	19,65	45,67	80,32	249,57	56,41	9,75	624,98

Обед

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
70/4	Овощи сезонные (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	0,04	5,0	79,8	11,5			0,3	12,8
96/10	Рассольник Ленинградский	200	2,08	4,90	13,62	0,09	12,82	0,02	20,24	56,84	21,38	0,76	106,95
203/27	Макароны отварные со	150	5,7	3,43	36,45	0,09		0,03	13,28	46,21	8,47	0,86	199,47

	сливочным маслом												
151/20	Бефстроганов (свинина)	90	5,75	4,45	4,19	0,03	8,72		23,7			0,6	79,63
389/34	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
Пром./48	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	760	19,89	13,77	103,56	0,377	31,92	79,85	102,05	201,58	47,25	4,31	620,25

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
401/47	Оладьи Домашние с повидлом	110/30	10,9	11,9	57,3	0,15	0,15	0,11	77,25	135,45	23,6	0,4	279,9
385/32	Молоко кипячёное	180	5,6	6,4	9,4	0,08	2,6	0,06	240	180	28	0,12	117,6
	Итого за полдник:	320	16,5	18,3	66,7	0,23	2,75	0,17	317,42	315,45	51,6	0,52	397,5

Вторник

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
93/56	Каша манная молочная	180	7,18	6,51	23,54	0,1	1,13		202,02			0,63	182,0
15/50	Сыр твёрдо-мягкий порционно	10	4,64	6,80	0,02	0,008	0,14	0,046	176,0	100,0	7,0	0,26	79,84
377/36	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46
338/52	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	550	17,14	14,46	75,38	0,255	14,75	0,086	421,58	192,31	30,64	5,03	500,8

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
52/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,86	3,05	5,13	0,01	5,7	0,01	26,61	25,64	11,0	0,84	51,41
84/11	Борщ со сметаной	200	1,77	2,65	12,74	0,05	19,0	0,74	43,11	48,75	22,44	0,8	81,89

312/29	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,29	7,06	22,21	0,16	0,73	0,08	42,54	97,75	33,06	1,19	165,54
232/22	Рыба запеченная под соусом	90	19,91	10,48	2,68	0,20	0,9	0,03	37,43	112,5	20,72	0,70	132,4
349/38	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./48	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	780	30,71	23,93	93,98	0,527	26,91	0,86	219,02	372,87	99,62	5,26	661,9

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
209/51.	Яйцо отварное	40	7,2	3,5	8,8	0,03	2,8	2,87	33,1	49,8	16,2	0,76	79,24
382/31	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	0,06	2,4	0,04	102,6	178,0	24,8	0,48	149,3
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
Пром./55	Консервы закусочные порциями(Икра кабачковая)	60	1,4	1,7	11,1	0,8	0,2	1,0	6,1	5,5	1,7	0,2	65,6
	Итого за полдник:	340	14,12	7,41	58,52	0,11	5,98	3,91	147,13	250,63	42,7	1,73	356,64

Среда

Завтрак

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
237/45	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,54	12,05	17,15	0,05	0,24		147,3		28,0	0,69	247
Пром.	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
376/35	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
338/52	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
	Итого на завтрак	490	22,8	13,19	68,76	0,197	19,82	0,04	187,88	90,77	50,8	4,83	484,79

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe	
70/57	Салат из сезонных овощей (огурца) с луком	60	1	0,4	2,3		5		11,5		7	0,3	21

80/9	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,18	2,84	14,29	0,11	8,25		24			0,96	91,5
291/13	Плов из пшеницы	150/70	22,35	26,13	47,23	0,81	4,29	0,46	44,29	301	64,39	2,77	313,76
389/34	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
Пром./48	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	690	31,19	30,26	110,82	1,047	22,92	0,46	113,12	399,53	88,79	5,82	644,96

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
406/42	Пирог с повидлом	120/30	5,2	5,82	37,5	0,06	1	0,01					223,18
379/37	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	0,04	1,3	0,03	120,4	90	14	0,12	100,6
	Итого за полдник:	350	8,37	8,5	53,45	0,1	2,3	0,04	120,4	90	14	0,12	323,78

Четверг

1 неделя

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины -минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
175/26	Каша «Дружба» со сливочным маслом	150	3,45	4,95	25,18	0,14	3,35	0,037	127,4	183,5	55,1	0,3	159,07
290/17	Птица тушёная(грудка)	80	17,65	14,58	4,70	0,05	0,02	43,0	54,5	132,9	20,30	1,62	221,0
376/35	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
52/58	Салат из отварной свеклы с зелёным горошком	60	0,143	0,508	0,855	0,002	0,950	0,002	4,435	4,273	2,145	0,140	42,6
Пром.	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	550	26,10	20,78	72,54	0,30	13,9	43,04	210,91	409,44	91,34	4,0	616,06

Обед

1 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
70/4	Овощи сезонные (помидор)	60	1	0,4	2,3		5		11,5		7	0,3	21
102/7	Суп картофельный с горохом	200	4,84	3,1	16,9	0,21	7	0,001	42,1	142,5	38,6	0,8	144,86
259/12	Жаркое по-домашнему	150/70	14,27	15,01	25,51	0,22	31,3	0,058	42,2	218,18	55,87	3,32	294,21
349/38	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./48	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6

Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	690	28,5	28,5	78,9	32,96	56,79	662,1	226,3	328,03	126,4	39,13	678,60

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
312/75	Картофельные драники	110	1,32	2,82	8,8	0,006	0,029	0,003	1,702	3,91	1,32	0,048	257,6
354/53	Сметанный соус	30	4,06	40,96	12,62	0,2	0,3		27,3			0,2	22,23
233/39	Кисель	200			13,5				0,37			0,06	46,5
	Итого за полдник:	340	5,38	43,78	34,92	0,206	0,369	0,003	29,372	3,91	1,32	0,308	326,33

Пятница

1 неделя

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
216/61	Омлет на натуральном молоке с сыром	100	18,10	30,80	2,40	0,10	0,34		286,2			2,54	268
50/55	Консервы закусочные порциями(икра кабачковая)	60	1,4	1,7	11,1	0,8	0,2	1,0	6,1	5,5	1,7	0,2	65,6
377/36	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46
338/52	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	520	24,82	33,65	65,32	1,05	14,02	1,04	335,68	97,81	25,34	6,88	572,56

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
Пром/55	Консервы закусочные порциями(кукуруза консервированная)	60	1,2	5,4	5,1	0,01	4,2	8,4	24,60	22,20	9	0,42	73,20
67/8	Щи из свежей капусты с картофелем сметаной	200	6,96	9,54	3,39	0,02	7,3		17,3			0,3	67,8
306/19	Биточек мясной	70	11,93	12,621	8,09	0,06	0,4		34,2			1,26	194
177/25	Каша ячневая	150	7,51	8,34	30,44	0,12	0,91		124,9			1,56	227,0
389/34	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
Пром./48	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	760	33,26	36,791	94,02	0,337	18,19	8,4	234,33	120,73	26,4	5,33	780,7

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
469/40	Булочка домашняя	100	5,82	12,3	42,0	0,01			12,90			0,92	272
386/33	Кефир с сахаром	180	5,8	5	8	0,04	0,6	0,04	240,0	184,0	28,0	0,2	82,2
	Итого за полдник:	280	11,62	17,3	50,0	0,05	0,6	0,04	252,9	185,4	28,0	1,12	354,2

Понедельник

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
203/30	Макароны отварные с сыром	150	5,7	3,43	36,45	0,09		0,03	13,28				199,47
377/36	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46
Пром.	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
338/52	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
67/4	Овощи сезонные (помидор)	60	1,0	0,4	2,3		5,0		11,5		7,0	0,3	21,0
	Итого на завтрак :	570	12,02	4,98	90,57	0,237	18,48	119,38	68,16	92,31	30,64	4,44	459,43

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
70/4	Овощи сезонные(огурец)	60	1	0,4	2,3		5		11,5		7	0,3	21,0
80/9	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	2,18	2,84	14,29	0,11	8,25		24,0			0,96	91,5
291/13	Плов из птицы	150/70	22,35	26,13	47,23	0,81	4,29	0,46	44,29	301,0	64,39	2,77	313,76
349/38	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
			2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./48	Хлеб ржаной	50											
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	690	30,41	30,06	115,04	1,027	18,12	0,46	149,12	118,33	83,79	5,76	656,92

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
401/43	Блинчики со сгущенным молоком	100/30	5,7	3,43	36,45	0,09	0	0,030	13,28				199,47

382/31	Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	0,06	2,4	0,04	102,6	178,0	24,8	0,48	149,3
	Итого за полдник:	330	9,2	7,13	61,95	0,15	2,4	0,07	115,88	178,0	24,8	0,48	268,77

Вторник

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
177/60	Каша рисовая молочная	200	3,9	6,3	21,6	0,12	0,91		124,90			1,56	157
377/36	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46
338/52	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	560	9,22	7,45	73,42	0,267	14,39	0,04	168,28	92,31	23,64	5,7	395,96

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
67/3	Винегрет овощной												
		60	1,5	3,47	6,77	0,04	8,6	0,74	23,39	34,04	15,61	0,7	64,31
108/63	Суп картофельный с клецками	200											
			2,08	4,90	13,62	0,09	12,82	0,02	20,24	56,84	21,38	0,76	106,95
232/22	Рыбазапеченная под сметанным соусом	90	19,91	10,48	2,68	0,20	0,9	0,03	37,43	112,5	20,72	0,70	132,4
318/28	Картофель отварной	150	2,9	4,4	2,08	0,15	21,5		15,01			1,18	146,0
389/34	Сок персиковый	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
Пром./48	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50

	Итого за обед:	780	32,05	24,14	72,15	0,607	49,2	0,79	129,4	301,91	75,11	5,13	668,36
--	-----------------------	-----	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	--------	-------	------	--------

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход д порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
216/31	Омлет с сыром	110	3,5	3,7	25,5	0,06	2,4	0,04	102,6	178,0	24,8	0,48	149,3
Пром./55 349/38	Консервы закусочные порциями(Икра кабачковая)	60	1,2	5,4	5,1	0,01	4,2	8,4	24,60	22,20	9	0,42	73,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за полдник:	400	6,94	9,31	68,14	0,097	7,18	8,44	182,53	225,23	36,8	1,85	383,56

Среда

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
237/45	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	17,54	12,05	17,15	0,05	0,24		147,3		28,0	0,69	247
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
338/52	Яблоко свежее	100-160	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
Пром.	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	490	22,8	13,19	68,76	0,197	19,82	0,04	187,88	90,97	50,8	4,83	484,79

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
45/68	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,9	1,31	5,6	0,06	15,5	0,07	28,2	18,9	10,5	0,6	37,79
102/6	Суп с фасолью	200	4,84	3,1	16,9	0,21	7	0,001	42,1	142,5	38,6	0,8	114,86
177/25	Каша из круп вязкая(пшено)	150	7,51	8,34	30,44	0,12	0,91		124,9			1,56	207,0
		70	17,65	14,58	4,7	0,05	0,02	43,0	54,5	132,9	20,30	1,62	121,0
349/38	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
		50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./48	Хлеб ржаной	50											
		30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50

Пром./49													
	Итого за обед:	760	35,78	28,02	108,86	0,547	24,01	43,071	319,03	382,53	81,8	5,31	711,31

Полдник

№ рецепт	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
274/54	Манник с повидлом	120/30	5,15	9,86	28,88	0,05	0,3		101,22			0,33	186,9
379/37	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	0,04	1,3	0,03	120,4	90	14	0,12	100,6
	Итого за полдник:	350	8,32	12,54	44,83	0,09	1,6	0,03	221,62	90,0	14,0	0,45	287,5

Четверг

Завтрак

2 неделя

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины -минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
171/23	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	0,060		0,030	18,12	157,03	104,45	3,55	193,27
261/15	Печень тушённая в соусе	90	12,96	13,246	5,731	0,214	4,064	5,286	34,164	228,09	15,957	4,608	193,978
377/36	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22		2,9		8,05	9,78	5,24	0,87	62,46
Пром.	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,68	0,080		0	14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
338/52	Яблоко свежее	100-	0,4	0,4	9,8	0,04	10,0	0,04	16,0	2,00	9,00	2,20	44,4
	160												
	Итого на завтрак :	500	24,85	18,586	89,871	0,421	17,54	5,356	95,664	477,43	144,04	12,298	626,208

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
70/57	Салат из сезонных овощей (огурец) с луком	60	1	0,4	2,3		5		11,5		7	0,3	21
67/8	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	6,96	9,54	3,39	0,02	7,3		17,3			0,3	67,8
203/27	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,7	3,43	36,45	0,09		0,03	13,28	46,21	8,47	0,86	199,47
279/14	Тефтели	70	13,49	16,19	17,18	0,18	0,36	0,009	14,55	159,33	23,33	1,99	254,09
389/34.	Сок (в ассортименте)	200	1	0,2	20,2	0,02	4,8		14,0	18,0	8,0	0,72	86,6
			2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./48	Хлеб ржаной	50											
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50

	Итого за обед:	760	32,81	30,45	106,32	0,417	18,04	0,039	89,96	304,07	56,2	5,24	761,02
--	-----------------------	-----	-------	-------	--------	-------	-------	-------	-------	--------	------	------	--------

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
123/44	Вареники ленивые	110	18,1	9,5	17,4	7,95	0,9	33	24	25,5	9,75	7,5	225,5
233/39	Кисель	200			13,5				0,37			0,06	46,5
	Итого за полдник:	310	18,1	9,5	30,9	7,95	0,9	33,0	24,37	25,5	9,75	7,56	272,0

Пятница

2 неделя

Завтрак

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Минеральные вещества							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
216/59	Омлет на натуральном молоке	100	18,10	30,80	2,40	0,10	0,34		286,2			2,54	268
50/55	Консервы закусочные порциями (зелёный горошек)	60	1,4	1,7	11,1	0,8	0,2	1,0	6,1	5,5	1,7	0,2	65,6
376/35	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		9,0		5,25	8,24	4,4	0,87	61,29
Пром.	Батон	40	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого на завтрак	400	21,72	32,76	41,63	0,927	10,12	1,0	302,88	31,07	6,1	3,90	457,29

Обед

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)							Ккал
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
139/74	Капуста тушёная	60	0,73	1,29	2,87	0,17	0,04	0,007	19,48	14,4	7,4	0,29	26,06
62/5	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	2,8	10	23,1	0,32	29,2	0,08	335,0	545,0	173,0	4,48	187,0
304/24	Рис отварной со сливочным маслом	150	3,7	5,37	36,68	0,03		0,04	14,94	79,38	27,89	0,59	209,8
268/18	Котлета мясная	70	11,93	12,621	8,09	0,06	0,4		34,2			1,26	194,0
349/38	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42				50,0	7,7	3	0,66	98,56
Пром./48	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,68	0,080			14,00	63,2	9,4	0,78	69,6
Пром./49	Батон	30	2,02	0,21	13,12	0,027	0,58		5,33	17,33		0,29	62,50
	Итого за обед:	760	24,04	29,971	101,17	0,687	30,22	0,127	472,95	727,01	220,69	8,35	847,52

Полдник

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Витамины - минеральные вещества (мг)						Ккал	
			Б	Ж	У	В1	С	А	Са	Р	Mg		Fe
469/41	Булочка Творожка	100	5,82	12,3	42,0	0,01			12,90			0,92	272
386/33	Кефир с сахаром	180	5,8	5	8	0,04	0,6	0,04	240,0	184,0	28,0	0,2	82,2
	Итого за полдник:	280	11,62	17,3	50,0	0,05	0,6	0,04	252,9	185,4	28,0	1,12	354,2